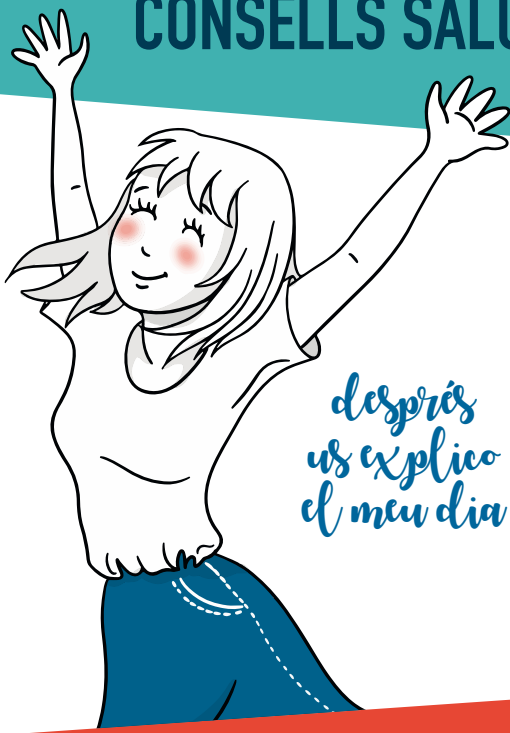


CONSELLS SALUDABLES PER A UN NO CONFINAMIENT



després us explico el meu dia



MANTINGUES UNA ACTITUD POSITIVA

Quedar-se a casa és la solució més eficaç per frenar la transmissió del virus, però per diferents motius, no tots poden complir-lo. Hi ha persones que han d'anar la feina cada dia. Prenent mesures d'higiene i prevenció podràs sortir de casa i tornar amb major seguretat.

SI VIATGES EN TRANSPORT PÚBLIC

Mantingues en tot moment la distància de seguretat. No et toquis la cara, els ulls o la boca. Si has d'esternudar o tossir, usa la part interior del colze. Pots fer servir guants i màscara per a major protecció. Renta't bé les mans amb aigua i sabó quan arribis al teu lloc de treball.



Atxim!



respecta la senyalització



justificant laboral

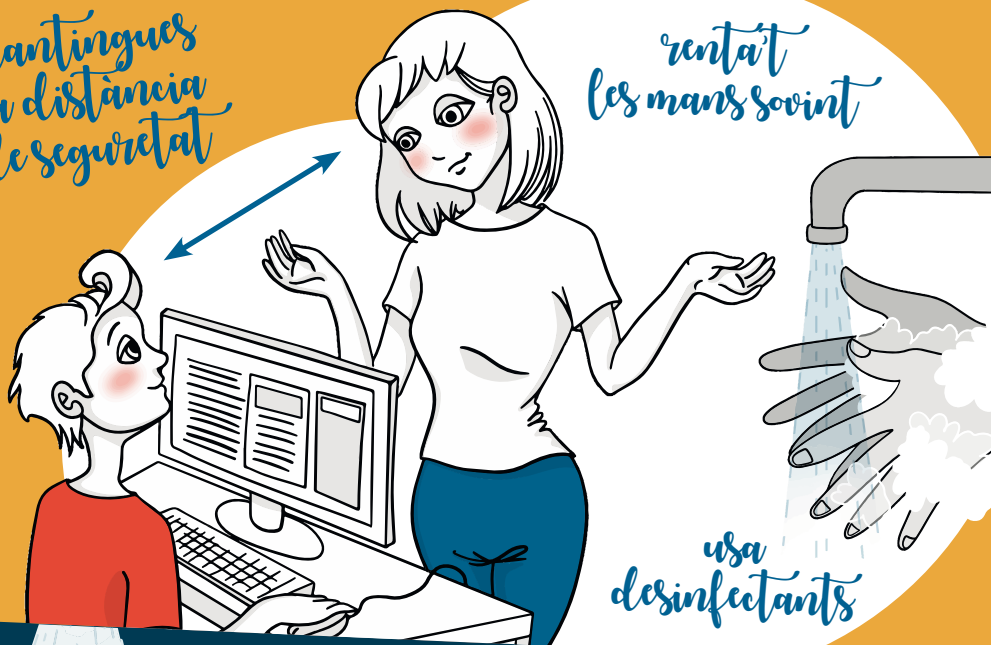
SI VIATGES AMB COTXE

Només pot anar una persona per vehicle. Recorda portar sempre el justificant laboral per als controls en carretera. Desinfecta les zones de més ús abans de començar cada desplaçament. Renta't bé les mans amb aigua i sabó quan arribis al teu lloc de treball.

A LA FEINA

Renta't les mans abans de començar i assegura't que la teva zona de treball compleix les condicions d'higiene. Mantingues la distància de seguretat. Renta't les mans sovint amb aigua i sabó.

mantingues la distància de seguretat



renta't les mans sovint

usa desinfectants



renta la roba a 60°-90°



Desinfecta objectes

DE TORNADA A CASA

Treu-te les sabates i deixa'les en una zona on puguin airejar-se. Renta't les mans, i si és possible, dona't una dutxa. Desinfecta mòbil, ulleres, claus, etc. Renta la roba a la rentadora a 60°-90°.

Dona't una dutxa